Як захистити себе та інших від патогенів/захворювань, що передаються через кров або інші рідини організму та в результаті використання заражених інструментів?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
· Гепатит С (ВГС) може призвести до хронічного запалення печінки, цирозу та підвищеного ризику раку печінки. В основному він поширюється через контакт із зараженою кров'ю, наприклад, при спільному використанні голок для наркотиків, інструментів для татуювань або пірсингу. Зараження може відбутися при контакті з кров'ю – професійному чи випадковому, наприклад, під час нещасного випадку, бійки, у контактних видах спорту (наприклад, бокс, дзюдо), при спільному використанні косметичного та гігієнічного матеріалу (наприклад, бритв).		Дотримання високих гігієнічних і санітарних норм охорони здоров'я. Уникайте немедичних процедур, які порушують цілісність тканин. Кожен багаторазовий інструмент, тобто кусачки, ножиці, пінцети, інструменти та аксесуари для татуювань і пірсингу, які використовуються під час дій, які призводять (або можуть призвести) до порушення цілісності тканин, після використання повинні пройти повний процес стерилізації. Обстеженню на інфекцію ВГС з метою профілактики зазвичай підлягають ті самі групи осіб, які подані вище для профілактики ВГВ.
ВГВ та ВІЛ також можуть передаватися через порушення цілісності тканин. Про них йшлося вище.		

Як захистити себе та інших від патогенів/хвороб, які передаються через продукти харчування?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
Сальмонельоз – викликається кишковими бактеріями Salmonella. Це найчастіша причина харчових отруєнь.		Дотримання правил гігієни при зберіганні та приготуванні їжі. Правила ВООЗ, так звані п'ять кроків до безпечної їжі: 1. дотримання гігієни, 2. відокремлення сирої їжі від приготованої, 3. ретельна кулінарна обробка, 4. підтримання відповідної температури їжі, 5. споживання безпечної води та їжі.
Гепатит А – викликається вірусом гепатиту А Може протікати без видимих симптомів, особливо у маленьких дітей.	Вакцинація проти гепатиту А особливо рекомендована наступним особам: · виїжджаючим до країн з високим і середнім ризиком захворювання, · робота у виробництві та дистрибуції харчових продуктів, · ті, хто працює з утилізацією відходів, · працюючим в охороні здоров'я, яслах, дитсадках, військовим, · у дошкільному та шкільному віці, які раніше не хворіли на гепатит А, а також хворі з хронічними захворюваннями печінки та ВІЛ-інфекцією, · чоловіки, які мають гомосексуальні стосунки.	
· Ротавіруси – найпоширеніша причина гострої діареї у дітей. У Польщі щороку реєструється 20-50 тисяч. хвороби. Понад 90% повідомлень стосуються випадків госпіталізац.	Щеплення згідно з календарем обов'язкових щеплень (КОБ).	

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię Covid-19

Broszura informacyjna

dot. zdrowego trybu życia i odżywiania oraz profilaktyki chorób zakaźnych

Jak pić więcej wody?

1. Zacznij dzień od szklanki ciepłej wody. Po nocy często czujemy suchość w jamie ustnej. Warto więc zacząć dzień od nawyku picia wody tuż po przebudzeniu.
2. Zjedz wodę! Wprowadź do diety większą ilość bogatych w wodę warzyw i owoców (ogórki, papryka, pomidory, arbuz, jabłko, cytrusy itp.). Włącz też do swoich posiłków dania wodniste, takie jak zupy, koktajle, leczo, zupy mleczne.
3. Wprowadź rutynę picia wody - ustal sam/a ze sobą, że pijesz kilka łyków wody za każdym razem, gdy: sięgasz po telefon lub pomyślisz o zjedzeniu czegoś słodkiego, po każdym wyjściu z toalety lub za każdym razem, gdy myjesz zęby itp.
4. Wykorzystaj nowoczesne technologie! Śledź spożycie wody za pomocą aplikacji przypominającej Ci o piciu wody.
5. Ustaw przypomnienie w telefonie co godzinę lub dwie przypominające o wypiciu szklanki wody.
6. Przypraw wodę – dla uzyskania lepszego smaku dodaj plasterek ogórka, cytryny, pomarańczy, zamrożone owoce np. maliny, truskawki, borówki.
7. Jesienią i zimą pij rozgrzewające zioła lub herbaty z dodatkiem cynamonu, kurkumy, kardamonu i pieprzu.
8. Pamiętaj, aby zawsze brać ze sobą butelkę wody. Dobrze się tu sprawdzają butelki lub kubki termiczne, utrzymujące temperaturę: latem chłodną, a zimą ciepłą.
9. Cały czas miej na biurku dzbanek z wodą, który będzie przypominał o tym co najważniejsze.
10. Pij kranówkę. W dużych miastach woda z kranu nadaje się do bezpośredniego spożycia, korzystaj z niej. To praktyczne, ekologiczne i ekonomiczne rozwiązanie. Pozbędziesz się dzięki temu wymówek, że "nie piję wody, bo zapomniałam /zapomniałem kupić".

Jak interpretować tabelę z wartościami odżywczymi na etykiecie produktów spożywczych?

Zwróć uwagę na najważniejsze elementy zawarte na etykiecie.

1. Porcja: Zobacz, ile wynosi porcja, każdy producent może zasugerować inną porcję produkty. To ważne, bo wszystkie wartości odżywcze będą dotyczyły wartości w 100 g oraz w tej konkretnej ilości produktu.
2. Kalorie: Sprawdź, ile kalorii jest w jednej porcji. To pokazuje, ile energii dostarcza ten produkt.
3. Tłuszcze: Ogólna zawartość tłuszczu może być podzielona na tłuszcze nasycone i tłuszcze nienasycone. Staraj się ograniczać tłuszcze nasycone, ponieważ w nadmiarze są szkodliwe dla zdrowia.
4. Węglowodany: To ważne źródło energii, ale nie przesadzaj z nimi, zwłaszcza jeśli są to węglowodany oczyszczone, z niewielką ilością błonnika.
5. Błonnik: Jest bardzo ważny dla zdrowia przewodu pokarmowego, wybieraj produkty z wysoką zawartością błonnika.
6. Cukry: Staraj się unikać nadmiaru cukru w diecie. Zbyt duża jego ilość przyczynia się do nadwagi, otyłości i zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2.
7. Białko: Białko jest ważne dla budowy mięśni i utrzymania zdrowia. To ważny składnik diety, zadbaj, aby dostarczać białko w każdym posiłku.

8. Sód: To główny składnik soli. Zbyt dużo soli może zaszkodzić zdrowiu serca, więc ogranicz jej spożycie do maksymalnie 6 g dziennie. Aby przeliczyć ilość sodu na sól kuchenną, pomnóż ilość sodu przez 2,5.
9. Procent dziennego zapotrzebowania (GDA): Pokazuje, ile procent dziennego zapotrzebowania na dany składnik odżywczy pokrywa jedna porcja produktu. To pomaga zrozumieć, czy produkt jest bogaty czy ubogi w dane składniki.
10. Składniki: Spójrz na listę składników, są wymienione w kolejności malejącej, więc pierwszego składnika jest w produkcie najwięcej. Unikaj produktów, które mają dużo niezdrowych składników na początku listy.
11. Informacje dodatkowe: Etykieta może zawierać także informacje o alergenach, nie zapomnij sprawdzić daty ważności.

Pamiętaj, że interpretując etykietę, możesz dostosować swoją dietę do własnych potrzeb i zdrowia. Staraj się wybierać produkty bogate w składniki odżywcze i unikać tych, które są wysoko przetworzone i zawierają dużo cukru, soli czy tłuszczów nasyconych.

Dekalog zbierania grzybów

Zanim wyruszysz na grzybobranie przygotuj się:

- Odpowiednia odzież (długie spodnie, wysokie buty, nieprzemakalna kurtka)
- Zabezpieczenie przed insektami (repelent)
- Wyposażenie (wiklinowy kosz lub łubianka, nożyk)
- Prowiant (jeśli w lesie spędzisz kilka godzin)

1. Przejrzyj atlas – na grzybobraniu konieczna jest znajomość najpopularniejszych gatunków grzybów jadalnych i trujących.
2. Używaj noża – można grzyby zarówno wycinać przy podstawie lub wykręcać – oba sposoby nie niszczą grzybni.
3. Zebrane grzyby wykładaj do kosza zamiast plastikowej torby.
4. Wybieraj tylko dorosłe okazy. Nie wyrywaj bardzo starych okazów – ryzyko pleśni.
5. Ogranicz ilości zbieranych grzybów – marnowanie żywności.
6. Nie zbieraj grzybów co do których nie masz pewności – aplikacje na telefon nie chronią przed zagrożeniem.
7. Nie zbieraj grzybów na terenach zanieczyszczonych.
8. Chroń środowisko naturalne podczas grzybobrania (szanuj ściółkę leśną, nie zostawiaj śmieci).
9. Chroń gatunki zagrożone i rezerwaty przyrody.
10. Upewnij się czy grzyby zbierasz legalnie. Niektóre tereny mogą być chronione lub prywatne.

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi drogą kropelkową (podczas kichania i kaszlu)?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
Grypa	Dostępne są szczepienia ochronne.	· Unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi oraz dużych skupisk ludzkich. · Przy kontakcie z osobą chorą należy zakładać maski ochronne. · Przy kichaniu lub kaszlu zasłaniać usta i nos (najlepiej chusteczką jednorazową lub łokciem). · Często myć ręce. · Wietrzyć pomieszczenia. Ogólne wzmacnianie odporności organizmu poprzez: · racjonalne odżywianie (owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, kiszonki, chude mięso, ryby, orzechy i nasiona), · regularną aktywność fizyczną (ok 150 min. tygodniowo), · odpowiednią ilość snu, · unikanie używek.
COVID-19 – wirus SARS--CoV-2, powoduje zespół ostrej niewydolności oddechowej.	Dostępne są szczepienia ochronne.	
Bakterie Streptococcus pneumoniae i Haemophilus influenzae typu B	Szczepienia według obowiązkowego kalendarza szczepień (PSO). W sytuacji niezrealizowanych szczepień we wskazanym w PSO terminie, powinny być one uzupełnione (bezpłatnie) w możliwie najwcześniejszym terminie, nie później niż do ukończenia 19 r.ż.	
· Gruźlica · Odra · Błonica · Krztusiec		

Як захистити себе та інших від мікроорганізмів/хвороб, що передаються статевим шляхом?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
Сифіліс Гонорея	Вони підлягають встановленому законом примусовому лікуванню.	Правильне та систематичне використання презервативів є одним із найефективніших методів захисту від цих захворювань (рекомендації ВООЗ). Найкращий спосіб – уникати ризикованої сексуальної поведінки
Хламідіоз – є найпоширенішими захворюваннями, що передаються статевим шляхом.		
HSV – віруси герпесу, викликають інфекції шкіри та слизових оболонок. Найпоширеніші: HSV-1, який викликає герпес, і HSV-2, який викликає генітальний герпес.		
ВІЛ – атакує імунну систему людини. Послаблює імунітет організму, що призводить до СНІДу – синдрому набутого імунодефіциту. Передається не тільки статевим шляхом, а й через контакт із кров'ю, сечею, слиною та іншими рідинами організму інфікованої людини.	Постконтактна профілактика — це антиретровірусне лікування якомога швидше після ризикованої події (контакт з кров'ю ВІЛ-інфікованої людини, наприклад після уколу невідомою голкою, сексуальне насильство) протягом 48 годин в інфекційних лікарнях, зазначених на веб-сайт www.aids.gov.pl. Телефон довіри: 800888448	Правильне та систематичне використання презервативів є одним із найефективніших методів захисту від цих захворювань (рекомендації ВООЗ). Найкращий спосіб – уникати ризикованої сексуальної поведінки. Правило одна голка, один шприц – один раз і тільки одна людина.
ВГВ – вірус гепатиту В. Викликає гепатит В, який може призвести до хронічного запалення печінки, цирозу та раку печінки. ВГВ передається не лише статевим шляхом, а й через контакт із кров'ю, сечею, слиною та іншими рідинами організму інфікованої людини.	Вакцинація проти гепатиту В є частиною обов'язкового календаря щеплень і охоплює новонароджених. У разі пропущених щеплень у новонароджених, їх необхідно доповнити (безкоштовно) якомога раніше, не пізніше 19 років.	Обстеженню на інфекцію ВГВ з метою профілактики підлягають: · кандидати в донори крові, · вагітна жінка, · діти матерів, інфікованих ВГВ, · особи, які потребують тривалого лікування гемодіалізом, · ін'єкційні наркомани, · особи, госпіталізовані неодноразово або протягом тривалого часу, · ув'язнені в місцях позбавлення волі, · особи, які робили татуювання, пірсинг, манікюр та педикюр, процедури естетичної медицини, якщо є підозра, що використовуване обладнання не було належним чином стерилізовано та придатне для повторного використання, · люди, які мають незахищені статеві контакти з різними партнерами, · партнери та домочадці інфікованих. Правильне та систематичне використання презервативів є одним із найефективніших методів захисту від цих захворювань (рекомендації ВООЗ). Найкращий спосіб – уникати ризикованої сексуальної поведінки.
ВПЛ – вірус папіломи людини може викликати ураження шкіри, такі як бородавки, а також інфекції слизових оболонок. Деякі типи ВПЛ викликають рак шийки матки (майже всі випадки раку шийки матки є результатом попередньої інфекції ВПЛ), а також інші види раку статевих органів і горла.	Вакцина проти ВПЛ доступна людям з 9 років.	Використання презерватива не захищає від інфекції, а лише зменшує ризик.

надмірній вазі, ожирінню та підвищує ризик діабету 2 типу.

7. Білок: білок важливий для нарощування м'язів і підтримки здоров'я. Це важливий компонент дієти, переконайтеся, що білок міститься в кожному прийомі їжі.
8. Натрій: це основний компонент солі. Занадто багато солі може завдати шкоди здоров'ю серця, тому обмежте споживання солі не більше ніж 6 г на день. Щоб перевести кількість натрію в кухонну сіль, помножте кількість натрію на 2,5.
9. Відсоток добової потреби (ГДА): показує, який відсоток добової потреби в певній поживній речовині покривається однією порцією продукту. Це допоможе вам зрозуміти, чи продукт збагачений певними інгредієнтами.
10. Інгредієнти: подивіться на список інгредієнтів, вони перераховані в порядку спадання, тому перший інгредієнт є найбільш поширеним у продукті.
11. Додаткова інформація: на етикетці також повинна бути інформація про алергени, не забудьте перевірити термін придатності.

Пам'ятайте, що, аналізуючи етикетку, ви можете адаптувати свій раціон відповідно до своїх потреб і здоров'я. Намагайтеся вибирати продукти, збагачені поживними речовинами, і уникайте тих, які пройшли високу обробку та містять багато цукру, солі або насичених жирів.

Збирання грибів

Перш ніж піти збирати гриби, треба підготуватися:

- Відповідний одяг (довгі штани, високі черевики, водонепроникна куртка)
- Захист від комах (репеленти)
- Спорядження (плетений кошик, ніж)
- Харчування (на випадок, якщо ви проведете кілька годин у лісі)

1. Перегляньте атлас - збираючи гриби, потрібно знати найпопулярніші види їстівних і отруйних грибів.
2. Використовуйте ніж - гриби можна зрізати біля основи або викручувати - обидва способи не пошкоджують міцелій.
3. Зібрані гриби складай не в поліетиленовий пакет, а в кошик.
4. Вибирайте тільки дорослі екземпляри. Не виривайте дуже старі екземпляри - є ризик появи плісняви.
5. Обмежте кількість зібраних грибів, аби не марнувати рослин.
6. Не збирайте грибів, в яких ви не впевнені – телефонні додатки не захищають від загрози.
7. Не збирайте гриби в забруднених місцях.
8. Бережіть природне середовище під час збирання грибів (бережіть лісову підстилку, не залишайте сміття).
9. Охороняйте зникаючі види та природні заповідники.
10. Збирайте гриби легально. Деякі території можуть бути охоронюваними або приватними.

Як захистити себе та інших від збудників/захворювань, що передаються повітряно-крапельним шляхом (при чханні та кашлі)?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
Грип	Доступні щеплення.	· Уникайте тісного контакту з хворими людьми та великого скупчення людей. · При контакті з хворою людиною потрібно надягнути захисні маски. · Під час чхання або кашлю прикривайте рот і ніс (бажано одноразовою серветкою або ліктем). · Часто мийте руки. · Провітрюйте приміщення. Загальне зміцнення імунітету шляхом: · повноцінного харчування (фрукти, овочі, цільнозернові продукти, соління, нежирне м'ясо, риба, горіхи та насіння), · регулярної фізичної активності (в середньому 150 хвилин на тиждень), · повноцінного сну, · уникання шкідливих звичок (надмірне вживання алкоголю, паління, вживання наркотиків).
COVID-19 (коронавірус) – вірус SARS-CoV-2, спричиняє гострий респіраторний дистрес-синдром	Доступні щеплення.	
бактерії Streptococcus pneumoniae і Haemophilus influenzae типу B	Щеплення згідно з календарем обов'язкових щеплень. Якщо щеплення не були проведені в терміни, зазначені у календарю обов'язкових щеплень, їх слід зробити (безкоштовно) якомога швидше, не пізніше 19 років.	
· Туберкульоз · Кір · Дифтерія · Коклюш		

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi drogą płciową?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
Kiła Rzeżączka	Podlegają prawnie obowiązkowemu leczeniu.	Prawidłowo i systematycznie stosowane prezerwatywy stanowią jedną z najskuteczniejszych metod ochrony przed tymi chorobami (wskazania WHO). Najlepszą metodą jest unikanie ryzykownych zachowań seksualnych.
Chlamydioza - to najczęstsza choroba przenoszona drogą kontaktów seksualnych.		
HSV – wirusy opryszczki, powodują infekcje skóry i błon śluzowych. Najczęściej spotykane: HSV-1, który wywołuje opryszczkę wargową i HSV-2, który jest przyczyną opryszczki narządów płciowych.		
HIV – atakuje układ odpornościowy człowieka. Powoduje osłabienie odporności organizmu, co prowadzi do AIDS – zespołu nabytego upośledzenia odporności. Przenosi się, nie tylko drogą płciową, ale również przez kontakt z krwią, moczem, śliną i innymi płynami ustrojowymi zakażonej osoby.	Profilaktyka poekspozycyjna to leczenie antyretrowirusowe jak najszybciej po ryzykownym zdarzeniu (kontakt z krwią osoby zakażonej HIV, np. po zakłuciu nieznaną igłą, przemoc seksualna) do 48h w szpitalach zakaźnych wskazanych na stronie www.aids.gov.pl. Telefon zaufania: 800888448	Prawidłowo i systematycznie stosowane prezerwatywy stanowią jedną z najskuteczniejszych metod ochrony przed tą chorobą (wskazania WHO). Najlepszą metodą jest unikanie ryzykownych zachowań seksualnych. Zasada jedna igła, jedna strzykawka – tylko jeden raz i jedna osoba.
HBV – wirus zapalenia wątroby typu B. Powoduje zapalenie wątroby typu B, co może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego wątroby, marskości wątroby i raka wątroby. HBV przenosi się, nie tylko drogą płciową, ale również przez kontakt z krwią, moczem, śliną i innymi płynami ustrojowymi zakażonej osoby.	Szczepienie przeciw HBV jest elementem kalendarza szczepień obowiązkowych, obejmuje noworodki. W sytuacji niezrealizowanych szczepień u noworodków, powinny być one uzupełnione (bezpłatnie), w możliwie najwcześniejszym terminie, nie później niż do ukończenia 19 r.ż.	Badania w kierunku zakażeń HBV jako profilaktyka rutynowo obejmują: · kandydatów na dawców krwi, · kobiety w ciąży, · dzieci matek zakażonych HBV, · osoby wymagające przewlekłego leczenia hemodializami, · osoby przyjmujące środki odurzające w iniekcjach, · osoby, które były wielokrotnie lub długotrwale hospitalizowane, · osoby osadzone w placówkach penitencjarnych, · osoby wykonujące tatuaże, piercing, manicure i pedicure, zabiegi medycyny estetycznej, jeśli zachodzi podejrzenie, że stosowany sprzęt nie był właściwie wysterylizowany i wielokrotnego użytku, · osoby mające kontakty seksualne z różnymi partnerami, bez zabezpieczenia, · partnerów i domowników osób zakażonych. Prawidłowo i systematycznie stosowane prezerwatywy stanowią jedną z najskuteczniejszych metod ochrony przed tymi chorobami (wskazania WHO). Najlepszą metodą jest unikanie ryzykownych zachowań seksualnych.
HPV – wirus brodawczaka ludzkiego może powodować zmiany skórne, takie jak brodawki, a także infekcje błon śluzowych. Niektóre typy wirusa HPV są przyczyną raka szyjki macicy (prawie wszystkie przypadki raka szyjki macicy są wynikiem wcześniejszego zakażenia HPV), a także innych nowotworów narządów płciowych i gardła.	Dostępna szczepionka przeciwko wirusowi HPV dla osób od 9. roku życia.	Użycie prezerwatywy nie chroni przed zakażeniem, a jedynie zmniejsza ryzyko.

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi przez krew lub inne płyny ustrojowe oraz w wyniku użycia skażonych narzędzi?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
WZW C – wirusowe zapalenie wątroby typ C może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego wątroby, marskości wątroby i zwiększonego ryzyka wystąpienia raka wątroby. Przenosi się głównie przez kontakt z zakażoną krwią, na przykład przez współdzielenie igieł do narkotyków, narzędzia do tatuażu lub piercing. Do zakażenia może dojść przy kontakcie z krwią – zawodowo bądź przypadkowo, np. podczas wypadku, bójki, w sportach kontaktowych (np. boks, judo), podczas wspólnego używania przyborów kosmetyczno-higienicznych (np. maszynki do golenia).		Utrzymywanie wysokich standardów higieniczno-sanitarnych w opiece zdrowotnej. Unikanie zabiegów niemedycznych przebiegających z naruszeniem ciągłości tkanek. Każde narzędzie wielorazowego użytku, czyli cążki, nożyczki, frezy, pęsety, narzędzia i akcesoria do tatuażu i piercingu używane podczas czynności, której skutkiem jest (lub może być) naruszenie ciągłości tkanek, po wykorzystaniu musi być poddane pełnemu procesowi sterylizacji. Badania w kierunku zakażeń HCV jako profilaktyka rutynowo obejmują te same osoby, co wymienione powyżej przy prewencji HBV.
HBV oraz HIV również mogą przenosić się poprzez naruszenie ciągłości tkanek. Zostały omówione powyżej.		

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi drogą pokarmową?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
Salmonellozy – wywołane odzwierzęcymi pałeczkami jelitowymi Salmonella. Stanowią najczęstsze przyczyny zatruć pokarmowych.		Przestrzeganie właściwych praktyk higieny podczas przechowywania i przygotowywania żywności. Zasady WHO tzw. pięć kroków do bezpiecznej żywności: 1. utrzymanie czystości, 2. oddzielanie żywności surowej od ugotowanej, 3. dokładne gotowanie, 4. utrzymywanie żywności w odpowiedniej temperaturze, 5. używanie bezpiecznej wody i żywności.
WZW A – wirusowe zapalenie wątroby typu A może przebiegać bez widocznych objawów, szczególnie u małych dzieci.	Szczepienie przeciwko WZW A jest zalecane szczególnie dla osób: • wyjeżdżających do krajów o wysokim i średnim ryzyku zachorowań, • pracujących przy produkcji i dystrybucji żywności, • pracujących przy utylizacji odpadów, • pracujących w ochronie zdrowia, żłobkach, przedszkolach, wojsku, • w wieku przedszkolnym oraz szkolnym, które nie miały wcześniej WZW A, a także pacjentom z przewlekłymi chorobami wątroby, zakażonych HIV, • mężczyznom utrzymującym kontakty homoseksualne.	
Rotawirusy – najczęstsza przyczyna ostrych biegunek u dzieci. W Polsce każdego roku rejestrowanych jest 20-50 tys. zachorowań. Ponad 90% zgłoszeń dotyczy przypadków hospitalizowanych.	Szczepienia według obowiązkowego kalendarza szczepień (PSO).	

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię Covid-19

Інформаційна брошура

щодо здорового способу життя та харчування та профілактика інфекційних захворювань

Як пити більше води?

1. Починайте день зі склянки теплої води. Після ночі ми часто відчуваємо сухість у роті. Тому починати день варто зі звички пити воду відразу після пробудження.
2. Їжте воду! Введіть у свій раціон більше багатих водою овочів і фруктів (огірки, перець, помідори, кавун, яблуко, цитрусові та ін.). Також включайте в їжу водянисті страви, такі як супи, коктейлі, молочні супи.
3. Запровадьте розпорядок пиття води — випивайте кілька ковтків води кожного разу, коли ви берете телефон або думаєте про те, щоб з'їсти щось солодке, після відвідування туалету чи кожного разу, коли чистите зуби тощо.
4. Використовуйте сучасні технології! Відстежуйте споживання води за допомогою програми, яка нагадує вам про необхідність випити води.
5. Встановіть нагадування на своєму телефоні кожні годину або дві, яке нагадувало б вам випити склянку води.
6. Для кращого смаку додайте до води скибочку огірка, лимона, апельсина, заморожені фрукти, наприклад, малину, полуницю, чорницю.
7. Восени і взимку пийте зігріваючі трави або чаї з корицею, куркумою, кардамоном і перцем.
8. Не забувайте завжди брати з собою пляшку води. Тут добре підійдуть термопляшки або кухлі, які підтримують температуру: прохолоду влітку і тепло взимку.
9. Завжди тримайте склянку з водою на своєму столі, щоб нагадувати вам про найважливіше.
10. Пийте воду з-під крана. У великих містах водопровідна вода придатна для безпосереднього споживання, використовуйте її. Це практичне, екологічне та економічне рішення. Це допоможе вам позбутися відмовок, типу «я не п'ю воду, тому що забув її купити».

Як інтерпретувати таблицю харчових цінностей на етикетці харчових продуктів?

Зверніть увагу на найважливіші елементи на етикетці.

1. Розмір порції: варто подивіться на розмір порції, адже кожен виробник може запропонувати різний розмір порції для своїх продуктів. Це важливо, оскільки всі поживні цінності стосуються значення 100 г і в цій конкретній кількості продукту.
2. Калорії: перевірте, скільки калорій в одній порції. Це показує, скільки енергії забезпечує цей продукт.
3. Жир: жири можна розділити на насичені та ненасичені жири. Намагайтеся обмежити насичені жири, тому що в надлишку вони шкідливі для здоров'я.
4. Вуглеводи: це важливе джерело енергії, але не варто ними зловживати, особливо якщо це рафіновані вуглеводи з невеликою кількістю клітковини..
5. Клітковина: є дуже важливою для здорового травлення, вибирайте продукти з високим вмістом клітковини.
6. Цукор: намагайтеся уникати надлишку цукру у своєму раціоні. Його надлишок сприяє